



reteta-video.ro

Dorada la Cuptor cu Cartofi

Reteta de **dorada cu cartofi la cuptor** este una dintre cele mai simple retete cu peste posibile, sa stiti! Cum sa va spun, o **dorada pe pat de legume** mi se pare ca este pranzul perfect sau o cina rapida si delicioasa, pe placul intregii familii. Cel putin asa e la noi toata lumea ridica mana sus cand intreb daca vor sa le fac **peste la cuptor**.

Si nu e mare filozofie sa faci un **peste cu cartofi la cuptor**, cu lamaie si usturoi, asta e clar! Pentru ca ai nevoie de ingrediente pu este super rapid, ca orice reteta cu peste. Si sanatos, si gustos! Tocmai de aceea o **dorada la cuptor** este oricand bine-venite si bine-primita!

Nu pot sa spun daca ne place mai mult fileul de peste sau un peste intreg la cuptor. Cred ca fiecare are farmecul lui. Insa daca vreti o garnitura gata in acelasi timp, de cele mai multe ori aleg a doua varianta. Parca arata mai bine in farfurie si ramane succulent.

Daca i-ati fi intrebat acum cativa ani pe ai mei, nu ar fi inclus o **dorada cu legume la cuptor** in topul lor. Motivul? Spuneau ei ca e un peste care are capul mare 😊. Insa, de cand au descoperit ca este un peste cu putine oase si o carne delicioasa, lucrurile s-au schimbat.

Atat de mult, incat aleg ei dorada din galantar. Daca ma intrebati pe mine, care as manca peste in fiecare zi, raspunul o sa fie mereu dorada. Ma duce cu gandul la Grecia, la tavernele cochete de pe malul marii, unde poti savura dorada pregatita in fel si chip.

Da, recunosc, o **dorada pe pat de cartofi** este mai mult decat perfecta oricand, ca e dezlegare la peste, ca e o duminica in familie si o zi obisnuita! Carnea de peste se gateste rapid, este gustoasa si nici nu avem nevoie de o reteta sofisticata ca sa ne putem bucura de un preparat savuros si sanatos si fara bataie de cap. Bun, bun! Sa va fie de folos!

SFATURI:

1. Cum alegem pestele? In cazul in care alegem un peste intreg, verificam ochii si branhiile. Ochii stralucitori sunt semne ale proaspătății. In timp ce ochii gri, tulburi, sunt dovada unui peste nu foarte proaspat. Branhiile unui peste proaspat ar trebui sa aiba o culoare rosie si sa fie decolorate sau cu petele maronii. Trebuia sa aiba inca miros de apa, de mare (in cazul pestilor marini). Carnea si pielea trebuie sa fie ferme, daca o apasam usor cu degetul revine imediat inapoi.

2. Cum se curata pestele? In ultima perioada, asa cum si trebuie, in toate magazinele puteti cere vanzatorilor sa va curate pestele (este parte din job-ul lor!). Asa ca nu va sfiiti sa le cereti! Daca nu si nu, il curatam de solzi, il evisceram si-l spalam cu apa rece. Si ii scoatem branhiile, dar atentie ca inteapa! Toate astea sunt valabile in cazul oricarei specii de peste, indiferent cum vreti sa-l pregatiti.

3. Cat timp se pastreaza pestele? Pentru a ne bucura din plin de prospetimea pestelui, cel mai bine este sa il curatam si sa il congelam cat mai repede. Daca, din motive diverse, nu putem face acest lucru, depozitarea la frigider (nu mai mult de doua zile) sau congelarea este obligatorie.

4. Ce alti pesti putem folosi? Aceasta reteta de peste la cuptor se poate face exact la fel cu orice alt peste de marimea doradei (sau cu file): biban de mare (lavrac), pastrav, chefal, macrou, medalioane de crap sau file de somon. Pentru pestii mai mari trebuie sa ajustati timpul de gatire.

5. Dorada la cuptor cu legume poate fi facuta, in loc de cartofi sau impreuna cu ei, si cu ardei, dovlecei, rosii, ceapa sau morcov. Trebuie sa taiem legume in felii cat mai subtiri si cat mai egale, pentru a se gati in acelasi timp.

6. Daca alegem sa facem dorada la cuptor cu cartofi este de preferat sa folosim cartofi rosii, pentru ca isi pastreaza mai bine forma si se gatit, avand mai putin amidon decat cei albi. Trebuie sa ii taiem in felii cat mai egale, pentru a se gati in acelasi timp.

7. Trebuie sa fierbem cartofii? Nu este obligatoriu. Daca taiem cartofii in felii foarte subtiri, 4-5 mm, nu este nevoie sa ii fierbem inainte, vor avea suficient timp sa se gateasca in cuptor in acelasi timp cu pestele. Daca alegem sa ii fierbem inainte, nu trebuie gatiti cu apa pentru ca se vor mai face si in cuptor. Punem peste cartofi sos de usturoi si amestecam bine pentru a fi siguri ca sunt conditiile de gatire uniforme.

8. Inainte de a aseza pestele pe patul de legume, incercam sa suprapunem cat mai putin feliile de cartofi (este bine sa folosim cartofi cu capul mare). In acest fel suntem siguri ca se vor gati in acelasi timp.

9. Ce condimente pentru peste se folosesc? In afara de sare si piper, pestele se potriveste cu oregano, cimbru, busuioc sau rozmarin. Pe langa acestea, mai putem adauga fulgi de chilli, chimion sau boabe de piper rosu.

10. Temperatura si timp de gatire peste cu cartofi la cuptor: depinde de grosimea bucatilor de peste. Putem verifica ca pestele este gata, daca acesta este moale la o usoara apasare. Pestele copt prea mult isi pierde savoarea. Ca sa fim siguri ca este copt profund, dar carnea nu este seaca, tragem de inotatoarea dorsala, acolo unde este carnea cea mai groasa. Daca se desprinde cu efort, atunci pestele la cuptor este perfect gatit!

11. Garnitura pentru dorada la cuptor. Daca nu vrem dorada cu cartofi sau legume la cuptor, o putem face si simpla si sa o servim cu piure de legume sau la gratar, orez, legume fierte la abur, cartofi natur, salata verde si un pahar cu vin alb.

12. Cum se face sosul de iaurt si usturoi. Peste 200 g de iaurt grecesc turnam 2 linguri cu ulei de masline, 3 linguri cu zeama de lamaie, 5-6 catei de usturoi zdrobiti, marar, sare si piper si amestecam bine.

Daca aveti nevoie de inspiratie va las aici cateva retete de peste la cuptor:

[Biban de Mare cu Ierburi Aromatice la Cuptor](#)

[Chefal la Cuptor in Folie de Copt](#)

[Somon la Cuptor in Folie cu Sos de Unt, Usturoi si Ierburi Aromatice](#)

[Dorada la Cuptor in Crusta de Sare](#)

[Somon la Cuptor in Crusta de Aluat Fraged](#)

INGREDIENTE DORADA LA CUPTOR CU CARTOFI

3 dorade eviscerate si curatate (cam 200 g fiecare)

500-600 g de cartofi

4 linguri cu ulei de masline

5 linguri cu zeama de lamaie

8-10 catei mici de usturoi

2 crengute de rozmarin, tocat marunt

3 crengute de rozmarin

3 fire de patrunjel

5-6 catei mici de usturoi

3 felii de lamaie

piper proaspat macinat

sare

MOD DE PREPARARE DORADA LA CUPTOR CU CARTOFI

1. Cum se pregatesc cartofii. Incalzim cuptorul. Taiem cartofii in runde groase de cam 1 cm. Punem apa si sare intr-o oala si adaugam cartofii si ii lasam sa fiarba la foc mic, 8-10 minute. Apoi ii scurgem bine.

2. Cum se pregateste dorada la cuptor. Spalam bine fiecare peste curatat si il stergem cu servetele din hartie, si la exterior si in interior. Il condimentam in interior cu sare si piper proaspat macinat, punem o crenguta de rozmarin si un fir de patrunjel, 2 catei de usturoi si felie de lamaie. Inchidem cat putem de bine dorada, pentru ca toate aromele sa ramana in interior.

3. Cum se pregateste sosul de usturoi. Peste uleiul de masline turnam zeama de lamaie, punem rozmarinul tocat, zdrobim usturoiul (cei 8-10 catei), condimentam cu sare si piper macinat si amestecam bine.

4. Cum se face dorada cu cartofi la cuptor. Punem cartofii fierti intr-o tava mare, turnam peste ei cam doua treimi din sosul de usturoi si amestecam bine. Li distribuim intr-un strat uniform si peste patul de cartofi asezam doradele umplute cu ierburi si usturoi. Servim fiecare peste cu sosul de usturoi ramas, nu doar pentru savoare, dar in acest fel nu se vor usca in cuptor.

5. Temperatura si timp de gatire dorada la cuptor. Punem pestele cu legume in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 20-25 minute, pana cand dorada este putin rumenita si, daca o apasam usor cu degetul, carnea este moale.

6. Servire dorada cu legume la cuptor. Lasam pestele sa se odihneasca 5 minute, apoi il servim cu cartofi, sos de usturoi, lamaie sau o cu salata.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Dorada la Cuptor cu Cartofi.

POFTA BUNA!